

7月給食だより



今月の目標

「夏の健康と食生活について考えよう」

いよいよ夏本番ですね。暑さで食欲がない人はいませんか？待ちに待った夏休みがもうすぐやってきます。長い休みに入ると、夜おそくまで起きていたり、朝ねぼうをして朝ごはんを食べなかったりして生活リズムがくずれてしまいがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、元に戻すことは大変です。夏休みに入っても今までと同じように早寝早起きをして朝ごはんをしっかり食べて規則正しい生活を送るようにしましょう。

夏の食生活を見直して元気に過ごしましょう！



○冷たいものを食べ過ぎない



お腹が冷えて痛くなったり、食欲がなくなったりしてしまいます。冷たい飲み物やアイスなどは、ほどほどにしましょう。

○朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは1日を元気にスタートさせるためにとても大切です。毎朝必ず食べましょう。

○夏野菜をたっぷり食べよう



太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜はビタミンやミネラルなど栄養たっぷりです。体を冷やす効果のある野菜が多いので、毎日食べて元気に過ごしましょう。

○水分をしっかりとうろ



夏は体温を調節するために、たくさん汗をかきます。のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。

【いせさきふるさと給食】

伊勢崎市では「～つなぐ つながる いせさきの食育～」を合言葉に地域の食材や知恵を取り入れた学校給食を季節に応じて提供しています。

その取り組みの一環が「いせさきふるさと給食」です。ふるさと伊勢崎に誇りと愛着を抱けるように、また地域の豊かな農産物を知ってもらえるように名づけました。

今月の給食では京香(夏ごぼう)を使用した「京香ごぼうと鶏肉の煮物」と伊勢崎市でとれた新鮮な農産物、たまねぎ、なすを使用した「夏野菜カレー」を作ります。そしてたまねぎは、市内の宮田農園さんで栽培された有機農産物を使用する予定です。



今月の献立より【世界の料理～ハワイ～】



- ・ パインパン
- ・ 牛乳
- ・ マヒマヒフライソースかけ
- ・ カラフルビーンズサラダ
- ・ チキンロングライススープ

「マヒマヒフライ」はシイラのフライです。ハワイではプレートランチのメニューとしてよく登場し、ボリューム満点のおかずとして人気があります。「チキンロングライススープ」は、鶏肉を使った春雨スープです。「ロングライス」とは、ハワイの言葉で「春雨」のことです。生姜を使った春雨スープで、胃が疲れた時などにほっとする、優しい味のスープです。